

代际共融实务手冊

(学生领袖计划专用)

GUIDEBOOK FOR INTERGENERATIONAL PRACTICES

(FOR STUDENT LEADERSHIP PROGRAM USE)

代间学院

北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院

Intergenerational Institute

BNU-HKBU United International College

Dr. Alan Lai

黎伟麟博士

Sophia Yuan

袁钰雯

Agnes Zhang

张晓雅



目录

1	序言	1
---	----	---

2	第一节 提案、策划和实践	4
---	--------------	---

3	第二节 以代际健康回顾为例	15
---	---------------	----

4	引用	22
---	----	----



序言

欢迎来到代际实践,这是一个旨在将几代人聚集在一起,以达到互惠互利结果的代际研究和代际关系的领域。迄今为止,全世界范围内涌现出以各种途径实现这一目标的代际计划 (Kaplan, Sanchez, & Hoffman, 2017)。代际计划可以通过活动或游戏的形式来达到学习和发展的目的,例如分享生活经验,提升技能,保护传承历史文化,分工合作,共同解决社会问题,建立更具包容性的社会等 (Blackmore, 2010; Hatton-Yeo, 2015; Pinazo-Hernandis, 2011)。

代际运作的机制可以参考近端发展区 (Zone of Proximal Development, ZPD) 和代际接触区 (Intergenerational Contact Zones, ICZs) 的运作模式,这两种模式均有助于建造代际发展空间 (Kaplan, Thang, Sánchez, & Hoffman, 2020)。

简而言之,由 Vygotsky (1978) 定义的近端发展区是指,人类在更有能力的同伴的帮助下发展,而代际接触区 (Kaplan, Sanchez, & Hoffman, 2017) 指的是:

“... 一个为不同世代的人们提供会面,互动,建立关系(例如,信任和友谊),并在需要时共同努力以解决当地热点问题的空间。它们可以在所有类型的社会环境中找到,其中包括学校,公园,旅店,阅览室,俱乐部,博物馆,公园,环境教育中心和社区综合服务中心”(第 17 页)。

近端发展区和代际接触区这两个概念都强调了社交互动。相比之下,近端发展区中的“区域”更倾向于是一种概念框架,而代际接触区中的“区域”更倾向于是一种实践方法,也就是说,代际接触区作为环境中用于社会互动的潜在空间是更具有实践性的。

如果你受到代际接触区这一概念的启发,希望推动多代人之间的友谊,那么这里有两点是需要注意的。首先,代际接触区框架 (Kaplan, Thang, Sánchez, Hoffman, 2020) 强调的是处于一个环境之中,但该环境不应仅限于单一的维度。

具体来说,这里所指的“环境”是可以扩大到更多的维度,如“社会层面、心理层面、规范层面以及文化层面”“心理 - 社会 - 技术 - 空间环境”“时间、感知、政治、制度、虚拟、伦理”等(p. 3-5)。其次,代际接触区框架包含了主观能动性或具有选择能力的概念。在与代际接触区相关的文献中,“选择”一词通常被视为在实践中“(参与者) 追求对个人成长和发展以及社会参与的需求和兴趣”的重要组成部分(p. 280)。因为本指导手册是针对实践中的特定方面,我们希望本手册中包含的所有示例,经验或要点是与代际接触区框架相一致的。

几十年来,基于概念框架或诸如此类的框架,代际计划在美国蓬勃发展(Kaplan, Sanchez, & Hoffman, 2017),尤其在欧洲的发展更为显著(Pinazo-Hernandis, 2011),而最近也在中国迅速发展起来(Li, Kaplan, & Thang, 2020)。与西方的代际发展趋势一致的东方,逐渐对该领域中具有相关实践经验和专业知识的人有更多的需求,以确保能顺利策划和运营代际计划,从而获得更理想的计划结果。因此,本指导手册在这样的背景下以中英双语的形式编写而成。

此外,在全世界的发展趋势中还反映出,促进几代人之间交流互动的目的有很多,但最近更多新的目的已经出现(Thang & Engel, 2020)。重要的是,要让代际从业者意识到,通过将跨代人相关的需求或社会问题的基本组成部分联系起来,可以为代际计划增添更多色彩(Corsini & Wedding, 2010; Freedman, 1988; Kaplan, 2008)。

例如:

- 价值观的交流
- 对家庭或社区的贡献
- 积极老龄化
- 儿童发育
- 身心健康
- 危险行为
- 主观能动性或心理弹性
- 创造力
- 文化认同的培养
- 群体间的联系
- 反对年龄歧视
- 社会心理需求
- 社会资本
- 传承
- 营养
- 音乐
- 城市规划
- 新科技
- 环境保护
- 可持续性

尽管目的各不相同,但它们都围绕着一个“核心”旋转。在本书中,我们想强调的是,代际方法是促进终身学习、积极老龄化以及几代人的社会心理需求的核心。更重要的是,如果你想重新审视一个问题,一个业务,一个项目,一个产品,一个环境,一个系统,一个组织,一个服务或诸如此类的东西是如何被转化并被带到新的层次,那么这个核心也可以被认为是“新颖的”。也就是说,这需要越来越多的人将代际方法或核心视为一种激励性的想法并看到它是如何实现的,这也是本指导手册旨在促进的这个过程。

正如中国哲学家老子的一句格言所说:“千里之行,始于足下。”我们强烈建议第一步从一份提案开始。从概念上讲,以提案开始的第一步就像制造一个培育代际计划概念或核心概念的孵化器。但实际上,许多人发现这一步却很难完成。在我们最近的一次经历中,许多中国的本科生对运用代际方法来设计他们的项目感兴趣(特别是在了解潜在的成果时),但是当他们走到提案这一步时,即使是使用母语来完成粗略的步骤,他们往往会发现这很难完成(尽管这是有可能可以完成的)。基于这一情况,本指导手册可以帮助你快速起草提案,制定出包含预算计划 and 市场分析以用于集资的完整提案。也就是说,它致力于帮助你更快地完成千里旅程的第一步。

本指导手册可以被视为快速入门的指南:

1. 在第一部分中,我们将帮助你学习如何将一个代际计划的想法,通过有技巧的编排以成功用于实践——所有这些都将以尽可能简单的方式进行。

2. 在第二部分中,我们将讲解一个代际计划的真实例子,并向你展示它是如何从零开始,如何工作,如何构建,以及我们遇到了哪些困难,直至最终获得了积极的结果。



第一节 提案、策划和实践

提案

通常来说,确定目标是第一步。如果这份提案是应用于教育领域,则可以将此提案视为一个课程计划。如果是涉及商业交易,你也可以将其视为商业计划。无论是否用于研究,目标都是根据计划评估的目的而确定的。这是为传播目而制定的循证计划之旅的第一步。

迈向一个更具说服力的提案

人口结构状况

如果你致力于撰写更具说服力或完整的提案,请考虑花一些时间收集一些对你的项目可能有帮助的统计数据或人口结构状况。代际计划通常倾向于将计划的目标与一些增长趋势联系起来,特别是人口老龄化或该地区、国家和(或)世界各地 55 岁或以上成年人的人口统计信息。如果你的项目是基于中国的背景,以下几点可能会是你所需要注意的:

- 人口老龄化问题正变得越来越严重
- 人口老龄化目前正处于快速增长的趋势

- 根据《中国发展报告 2020》[<https://www.cdrf.org.cn/laolinghua/index.htm>; <https://cdrf-en.cdrf.org.cn/zgfzbg/index.jhtml> (English); <https://tech.sina.com.cn/roll/2020-06-19/doc-iirczymk7921071.shtml>; <http://caoss.org.cn/1article.asp?id=5250>], 55 岁或以上的人口将在 2025 年之前超过 2 亿, 是 2005 年人口的两倍; 直至 2050 年, 人口将再增加一倍, 达到 5 亿以上

- 根据该报告及其前几年发布的版本, 中国从 2000 年开始成为一个人口大国——尤其是当 55 岁或以上的老年人人口不断增加, 而 14 岁或以下的年轻一代人口在未来 20 年内明显减少的情况下

- 人口老龄化的迅速增长趋势代表着越来越多不可避免的重大问题出现并影响着社会进程——它包括但不限于, 家庭的分离 (例如, 更多的年轻人离开家去工作, 而更多的长者得不到照顾), 护工的短缺 (家庭、社区及医院中具有专业的医疗保健护理知识和技能 of 护工), 经济带来的压力 (例如, 一个人需要维持经济上没有生产力的人的生活所面临的压力), 缺乏成熟可靠的系统来帮助长者克服他们所面临的危害, 非政府组织在试图将老龄化问题转化为机会时所面临的更多挑战等等 (Hafez, 1994)。

■ 社会心理需求

除人口结构状况外, 许多代际计划还被用于提高社会心理需求的发展。“传承 (Generativity)”是发展心理学的一个术语, 最初是由埃里克森 (1950 年, 1982 年) 创造的。它指的是长者关心下一代并将他们的知识经验和生活经历传递给下一代以满足自身的发展需求——代际计划通常被视为一种在相邻或不相邻的两代人之间分享生活经验的有效机制, 从而“培养传承能力”或帮助长者保持传承并避免停滞 (根据 Erik Erickson 所说) 或后悔 (Pratt, 2013, p.97)。

在了解了更多的人口统计和心理状况后, 你可能会觉得更迫切需要建立一个代际项目。为了让更多的人有和你一样的感觉, 你的提案也应该尽可能多地融入人口统计和心理状况的相关数据, 从而使案例更具说服力和可接受性。

但是, 如果你发现这种提案前的准备工作更加重要, 那么你可以先看以下的几个步骤。





■ 撰写代际提案的步骤

第1步：目标

根据特定的需求,起草提案通常需要你先从拟定至少一个目标开始。在许多代际计划中,常出现有包含多个目标的计划。例如,在一项旨在提高香港高中生作为第二语言的英语学习技能的代际计划 (IG-ESL) 中,有一个双管齐下的目标(Lai & Kaplan, 2014, p.3),即:

“(1) 为高中生提供练习英语作为第二语言的机会,同时 (2) 为退休公民提供保持活跃并与社会保持联系的新方式。”

如果从目标来开始思考对你而言很困难,那么你可能想尝试从“受众”开始。在这里,“受众”是指你所面向的潜在参与者、利益相关者或参与其中的人员。再以 IG-ESL 计划为例,其受众包括:

- “ (1) 长者 * (退休期 *, 55 岁或以上);
- (2) 儿童 (11-17 岁);
- (3) 协助者 (大学生);
- (4) 英语教师。”

除了目标之外,你可能还需要考虑受众所需要的技能。例如,IG-ESL 计划要求长者在英语口语、阅读、写作和听力方面具有较高的自我认知水平。如果需要招聘拥有特定技能的人,请务必在招聘时详细说明参与计划所需的技能。

第2步：计划的长度和频率

在考虑你希望计划持续多长时间时,请考虑你的预算或实施所需的必要资源,同时预测 / 期望它最终会取得的积极成果。通常来说,对于像 IG-ESL 这种有效且具有积极成果的计划 (Lai & Kaplan, 2016),一般会持续大约:

- (1) 12 周或 3 个月,
- (2) 参与者每周一次到达现场,每次两小时。

此外,计划可能需要为长者在与其他年龄组接触之前设置一场简介会。例如,在 IG-ESL 中,长者被要求每周进行一次旨在培养专业英语语言教学技能的“专业发展会议”。

【* 请注意,在西方的代际计划领域,为了打击年龄歧视,通常避免使用“elderly”这类的术语。这种非年龄歧视的趋势在东方 (如:香港) 正在出现,并受到强烈推荐。】

第3步：计划的模式

在计划的过程中,此步骤是最有可能区分你的计划与其他真正涉及或不涉及跨代的计划。为了确保你的计划是代际的,此步骤是必要且需要仔细计划的,而一个明确简要的描述对于实践来说就足够了。

在设计代际计划时,来自代际研究领域的学者倾向于建议年轻的参与者尽可能的年轻,而年长的参与者尽可能的年长(即 55 岁或以上)。跨世代和 / 或相邻世代的参与者在代际领域中也常见。代际领域中,一个不断增长的趋势是让尽可能多的代际参与者参与进来,例如,嵌入在多代环境中的代际参与者。(参考 :Intergenerational or Multigenerational? A Question of Nuance — Feliciano Villar)

在考虑一个计划是否是代际计划时,互惠互利的条件不是必须的。然而,在考虑具有代际结构的进程所带来的影响时,它通常被认为是实践的一个重要方面。

若要更仔细地进行规划,可能需要修改一下模式。下面列出了一些示例:

- 整个计划的活动数量
- 主持人
- 交流的媒介
- 支持
- 指导

以 IG-ESL 为例,招募主持人“提供支持和指导,以确保所有参与者了解所有活动”。

第4步：完成后的赞誉

你可以考虑不同的方法来赞誉参与者对你的计划的贡献。以下是一些示例:

- 感谢信
- 参与证书
- 成绩单
- 专业证书（参与者被你所在的组织所认可）
- 服务学习证书
- 新闻发布会
- 联欢会

例如,在 IG-ESL 中,参与者由宾夕法尼亚州立大学提供继续教育学分。虽然它涉及付款,但所有的长者成员都很高兴获得成绩单。在这次体验中,所有证书和成绩单均在香港浸会大学举行的新闻发布会上颁发给所有参与者,从而加强了他们认可感(见图 1)。

第 5 步：活动

传统的提案(例如,为了筹款)通常需要在开始时简要描述你的计划。这确实不容易开始 - 它就像绘画的第一笔,我们通常发现开始是最困难的(Kaplan, 2006)。如果需要,你可能希望将其保留为最后 - 至少对大多数活动有了一定的概念之后。

在每项活动中,让我们从一些确实的需求开始 - 他们需要积极地相互接触;他们需要发现每个活动都很容易理解;他们需要发现活动是有意义的。当然,每项活动也需要与计划的目标相匹配。无论如何,建议进行简单的活动以满足所有需求。这里的“简单”意味着对年龄友好的,这等于对认知没有要求的游戏或活动。例如,不建议采用要求参与者首先学习和记忆大量信息的游戏。

下面是一个简单活动的示例：

- 用 10 美元，每对代际伙伴去超市购买尽可能多的东西。

如有必要,此活动实际上可以以一个游戏化的形式结束：

- 从超市中购买了最多数量商品的一对伙伴是获胜者。

对于一份最低级别的起草提案(即,为你自己或你的同伴),简短的描述就足够了。为了获得更好的草稿,你可以考虑包括目的,材料,活动程序,奖励任务等。以其中一个 IG-ESL 活动为例：

- 目的：通过积极的洞察力来理解年龄的差异。
- 材料：纸和铅笔。
- 活动：画一条鱼。共同讨论为什么，无论参与者的年龄大小，大多数被画出来的鱼都倾向于朝向某个方向。



图1：参与者的贡献可以通过新闻发布会得到认可。

对你的提案的特别关注

如果你想让你的活动风格更加“有机”，你可以考虑采用工具箱方法。例如，在工具箱中，你可能希望包含一些参与者可以选择的卡片。“选择”被认为是一个有助于设计出更成功的代际计划的因素(Kaplan, Thang, S á nchez, & Hoffman, 2020)。要了解更多关于如何精确设计出一个工具箱方法的信息，请参阅 Lai & Burchett (2020) 或联系第一作者(alanlai@uic.edu.cn) - 在这个示例中，该工具箱方法已被应用于香港的一个高中学校里。

有时，你可能会有一个特别好的想法，这个想法是很有创造性的，尤其是当你的活动不限于活动范围时。例如，一位本科生最近提出了一个新颖的想法，旨在通过在线平台将不同世代的人联系起来。通过这种方式，以下列表可能会有所帮助：

- 一个人才库（尽管是纸质的）可以帮助收集长者的才能。
- 帮助你识别潜在利益相关者或参与者的统计数据或趋势。它也可以证明你的计划目标的合理性 - 一个更高级的提案肯定需要这种程度的包容性。在这种情况下，她查阅了 United Nations and Fortune 500 提供的统计数据。
- 虽然它是一个在线平台，但至少要列出三个可以支持和促进它的物理实体。
- 寻找合作伙伴或建立行动团队。
- 描述想法时，用列举的方式写出来。
- 不要在上文提到的步骤 5 中将其命名为“活动”，而是考虑将其命名为“行动”，并提供以下建议的详细信息：

- 目的
- 支持实体
- 资源
- 过程



文献资源

如果你想进一步发展你的提案, 成为一个更完整的提案, 你可能需要寻求一些文献支持。

以下列表包括一些文献示例(已发现对学生有用)。有些更专注于中文语境, 而**粗体**的部分是一些更通用的链接 - 下面的一些链接是使用谷歌学术搜索的“开放资源”：

1. Intergenerational Contact in Chinese Families: Structural and Cultural Explanations (Gruijters, 2017) https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:b3d0e290-1937-46c8-85d4-703cfd1d4dd/download_file?safe_filename=Rob%2BGruijters%252C%2BIntergenerational%2Bcontact%2Bin%2BChinese%2BFamilies%2B-%2BStructural%2Band%2Bcultural%2Bexplanations.pdf&file_format=application%2Fpdf&type_of_work=Journal+article.
2. A Cultural Perspective on Health Outcomes of Caregiving Grandparents (Guo, Pickard, & Huang, 2008).
3. Stereotyped Views of Older Adults in Children from the People's Republic of China and from the United States (Davidson, Luo, & Fulton, 2008).
4. A Qualitative Study of Filial Piety Among Community Dwelling, Chinese, Older Adults: Changing Meaning and Impact on Health and Well-Being (Dong, Chang, Wong, & Simon, 2012).
5. Longitudinal Evidence on Grandparenting and Cognitive Function in Older Adults in China (Pan, Zhang, & Shi, 2020).
6. The implementation and effectiveness of intergenerational learning during the COVID-19 pandemic: Evidence from China (Lyu, Xu, Cheng, & Li, 2020). <https://link.springer.com/article/10.1007/s11159-020-09877-4>
7. Intergenerational Programs and Practices in China: Results Based on a Web Search Method (Li, Kaplan, & Thang, 2020).
8. 老龄化背景下的代际策略及其社会实践——兼论中国的可能与未来（李俏，马修 卡普兰，2017）。 <http://www.cqvip.com/qk/81711x/201704/672743301.html>
9. Designing Brain Healthy Environments for Intergenerational Programs (Larkin, Kaplan, & Rushton, 2010). <http://pages.stern.nyu.edu/~kbrabazo/Eval-repository/Repository-Articles/brain%20healthy%20environments.pdf>
10. The Complement of Research and Theory in Practice: Contact Theory at Work in Nonfamilial Intergenerational Programs (Jarrott, & Smith, 2011)
11. Erikson's seventh stage: Fostering adults' generativity through intergenerational programs (Pratt, 2013).
12. Intergenerational Programs Review: Study Design and Characteristics of Intervention, Outcomes, and Effectiveness (Martins, Midão, Martínez Veiga, Dequech, Busse, Bertram, & Costa, 2019).
13. Exploring Technology Use in Reminiscence for Elderly Knowledge Recall (Haron, Sabri, & Jamil, 2014).
14. Intergenerational pathways to a sustainable society. Springer International Publishing (Kaplan, Sanchez, & Hoffman, 2017).
15. Intergenerational Contact Zones: Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging. Routledge (Kaplan, Thang, Sánchez, Hoffman, 2020).

策划

在代际实践领域,代际的策划经常被忽视,更不用说在代际活动的提案阶段中提到的“策划”部分(Thang, Kaplan, & Henkin, 2003)。许多亚洲学者或政策(例如,中国,印度,泰国等)倾向于将代际联系的概念限制在家庭层面。因此,重新审视策划中的概念是刻不容缓的——尤其是当我们进入策划阶段时。在本手册中,我们可能首先需要询问你的代际计划是否应该包含有血缘关系的长者,以及非血缘关系的长者。

除了这个问题外,还有另一个问题:在一个代际计划中,多少有质量的互动是有把握的?也许这个问题可以把你带到代际计划的一个重要部分——仔细策划。在代际研究中,仔细的策划一再表明,对于避免代际冲突或只是有所创新,这是最关键的组成部分(Henkin & Sweeney, 1989; Jarrott, & Smith, 2011; So & Shek, 2011)。

但是如何谨慎地策划呢?让我们来看看最近的一项研究,该研究系统地回顾了3700多项研究(Martins, Midão, Martínez Veiga, Dequech, Busse, Bertram, & Costa, 2019)。根据这篇综述,值得注意的代际计划往往具有三个共同的特征,即:

- 涉及跨世代的参与者而不是相邻世代的参与者
- 旨在将不同世代的人聚集在一起,互惠互利
- 希望解决的问题是与参与者有关的



此外,代际神经科学研究还表明,以下十个要素是必不可少的(Larkin, Kaplan, & Rushton, 2010):

1. 便捷使用的设施
2. 欢迎不同世代的人共处的空间
3. 设置访问权限以保护每个年龄组自己的活动和完整性
4. 活动是相互独立的,也可以是相互关联的
5. 在同一视线水平
6. 趣味性
7. 选择性
8. 多感官
9. 避免刻板印象的提示
10. 创造性的游戏

总而言之,由于本指南试图帮助你快速入门,因此以下三个步骤可以帮助你仔细而具体地设计代际活动。

第1步:坐下来想象

在此步骤中,你想要的仅仅只是思考,想象非相邻世代的人们如何真正相互接触,平等地分享乐趣,并共同从中受益。虽然这是一个开始的步骤,但你应该已经在脑海中考虑到了尽可能多的细节。在进入下一步之前,请检查十个基本要素中的任何一个(例如,“选择”)是否可以进一步修改你的想法。



第2步：书写、绘制和命名

一旦游戏或活动开始成形,就把它写下来。你也可能只是想先绘制一份原理图。接下来,赋予它一个你认为有趣味性和有吸引力的名字。

步骤 3：测试运行

如果你有一个行动团队,你们需要尝试运行游戏或活动,并看看它是否真的能达到所有目的。如果趣味性被认为是最重要的,那么看看它是否能先给你的团队带来快乐的感觉。如果不能满意,那就回到步骤 1 和步骤 2,直到发现步骤 3 令人满意。

以最近设计和实施的代际游戏为例。它被称为“神秘力量”。简而言之,这是一个专为鼓励祖父母给孙儿阅读图画书的工作坊所设计的游戏。它于 2021 年在中国广州番禺的东城幼儿园进行,来自五个家庭的父母带着他们的父母和孩子一同参加了这个工作坊。这是一个挑战,因为这是第一次为幼儿园的孩子,父母

和祖父母设计一个游戏,让他们一起玩和学习。为了确保每个人都能平等地分享快乐并感到受益,游戏策划的原则是不需要有认知要求的,它需要简单但足够有趣。

第一步再次被证明是最困难的。工作坊长达 1.5 个小时,有什么可以做的事情来确保所有五个家庭都能发现这个计划至少不会在整个过程中感到无聊? 还可以做些什么来维持幼儿园孩子们短暂的注意力?

为简单起见,一个游戏就足够了。这个游戏一共被分成四轮,祖父母在四轮之间给孙儿读图画书。在每一轮的阅读环节前,祖父母和父母分别站在孩子面前。当游戏开始时,每个孩子都会拿到一本书,并且被告知他们需要将他们的书拿给他们的祖父母或父母。在这个游戏中,大多数孩子选择将书交予的组(即,父母组或祖父母组)是获胜的组。在这个游戏中,每个人都同样感受到了快乐 - 特别是当他们目睹孩子们的选择或偏好如何发生改变时,通过阅读孩子和他们祖父母之间的接触随着时间的推移而增加。

实践

在运行第一个代际计划之前,你可能会期待着什么?

在实践中,我们可以预见到,在每次运行计划时都会存在一些需要灵活变通的情况。我们应当记住,无论我们在策划时有多么谨慎,我们都会从许多变化和突发情况中吸取教训,这些变化和突发情况往往会出乎意料地产生。如果我们无法接受任何变化的发生,甚至认为它们是失败的标志,这是不切实际的。实际上,我们应当乐意接受变化并视其为一种机会。此外,在实践中,还需要参与该计划的每个人都保持镇定。如果你遇到团队中的一位成员对无法预知现场的每一刻变化而表现出有压力,焦虑和抱怨,同时给其他成员带来苦恼,那么这种情况该如何处理?应对这种情况,我们可以简单地选择忽略,同时试图让其他成员尽可能积极地行动。从始至终都应该避免直接与其对抗。

促进现场高质量的互动是一项高能量的工作,它需要团队合作和分工来相互支持。这一切可能始于提前到达现场进行场景布置,例如,移动沉重的沙发。不同的计划有不同的细节,一些值得一提的细节列举如下:

- 热情地迎接每一位抵达的参与者
- 测试技术系统(例如,现场计算机、投影仪、扬声器系统、通风系统等)
- 营造家庭式环境
- 设置茶点区
- 运送物料
- 跟进津贴事宜
- 在现场记录(可用于研究目的)
- 拍摄照片/视频并分享
- 签到
- 优先考虑参与者的舒适度,而不是自己的舒适度
- 用背景音乐填满空间,这可能有助于在整个过程中营造积极的情绪
- 观察、调整和询问——“他们真的玩得开心吗?”

在实践中,有些细节很容易被忽视或破坏。例如,我们可能假设每个人都能听得很清楚,或是麦克风系统可能无法在现场使用。在进行小组游戏时,这有一些建议是给现场主持人的:

- 使用麦克风
- 在脑海里排练一下游戏
- 始终记住主持人是制造乐趣的一部分
- 把你的游戏当作在大脑中产生内啡肽的一种方式,并感到有责任让每一个人更快乐,因而更健康
- 在主持一场游戏时,请确保游戏不是简单地玩,而是可以从中学习的
- 提前做好充分的准备,同时始终保持灵活性 - 有时必须修改规则以获得更多乐趣和欢乐。但是在修改规则时,需要保持游戏玩法的公平性

对实践的额外建议:

- 对于任何因意外而需要调整的事物,请先观察现场环境,看看周围有什么可利用的物品
- 取悦所有人并期望每个人都感到兴奋是不切实际的。但在某些情况下,向那些似乎没有其他人那么快乐的人了解缘由是值得鼓励的。如果它发生在游戏期间,你可能需要暂停游戏并解释规则

对保留记录用以研究的额外建议:

如果计划中的评估或研究是实践的一部分,你可能需要在整个计划中时刻记录。在此过程中,你可以考虑以下的建议:

- 记录每个环节(通过音频和/或视频)
- 在现场做现场笔记,并写下笔记中对应的时间
- 每个活动结束后,在两到三天内完成活动结束后的日志撰写
- 将照片添加到活动结束后的日志中

当你需要做现场笔记时,管理好你的时间是一个挑战 - 你可能容易感到不知所措。在不影响计划的质量的情况下,你可能需要不时地优先考虑更重要的事情。将计划中成员的需求置于你的研究之上是合理的,因为研究的记录可以在以后寻找时间完善。



第二节 以代际健康回顾为例

对本节的需要在于你想要什么 - 例如,你对代际实践感兴趣,但对它们不熟悉。你可能需要看一个真实的示例,或者你可能只是想了解更多。无论如何,我们想在本节中为你带来一个真实的案例。为了让你以更易于理解的方式继续了解,你可以想象你是这个真实案例的一部分,看看你与我们几年前真正做的事情有多接近或不同。

想象一下,你负责在 COVID-19 大流行期间提供课程。本课程的学生正好在攻读心理学学位的最后一年。

尽管在此期间,学生仍然在课室里参加课程,但不被鼓励与校园内外的人与人之间产生接触。本课程主要讲的是健康心理学,它的结构包含许多目标,其中之一是利用心理学知识来促进幸福和更健康的生活方式。你可以尝试使用代际方法将此目标与课程计划相关联。

如果你是课程讲师,你会想做什么? 你会选择相信使用代际方法可以使学生在该目标中受益吗? 如果是这样,以下是你可能会面临的一些问题:



1. 该计划如何与心理学知识产生关联？
2. 如何以促进福祉和更健康的生活方式为主题构建该计划？
3. 如果课程计划是基于代际方法,那么社区中的长者如何参与课程？
4. 如何招募长者,以及需要多少长者？
5. 基于 COVID-19,学生如何与长者交流、接触和互动？

当我们开始时,这些问题确实在我们的脑海中。我们发现他们很困难,并且曾经因为流行病背景下,人们不被鼓励相互接触的情况而考虑放弃。

在放弃之前,我们平复心情并做了一个提案,后来慢慢发现,我们在此花的时间越多,我们就更加意识到这种尝试是可行的。

以下是实际的提案,它简单但实用到足以让我们忙于努力完成。

提案

提议的计划名称：代际健康回顾 (Intergenerational Health Review, IHR)

目标

1. 在大学生和长者之间创造接触的机会。
2. 增加学生对控制健康问题和珍惜更健康的生活方式的见识。
3. 提升长者对年轻人的贡献意识。
4. 促进“积极意向性 (positive intentionality)”的概念, 这是指管理健康构成行为, 应对压力或面对疾病的一种幸福感。

概述

代际健康回顾 (IHR) 被设计为一个课程小组项目, 同时也是一个干预模式, 该模式中大学生根据长者生活中的一件从疾病中康复的事件记录回忆的故事。项目的组成部分基于 (1) 大学生出于学习和个人发展目的与长者接触的教育需求, 以及 (2) 长者接受自己的生活是有意义的并避免后悔的心理社会需求。目前在大学里, 学生在现实社会的背景下学习的机会以及在课堂外通过长者的真实生活经历来发展是很少。此外, 长者需要寻找生活的意义, 通过分享个人经历来获得积极感, 同时因中国老龄化人口的迅速增加, 他们的心理幸福感正在不断增强。

实施计划

1. 四名学生组成一个小组, 确定一名 55 岁或以上 ($n=1$) 的长者, 且该长者以前有过重大的健康问题(重病 - 心理或身体上 - 或受伤) 的经验, 并且已经完全康复。
2. 在线采访长者, 回顾他们成功应对疾病的经历。
3. 该回顾的重点仅限于“积极意向性”的概念, 即长者选择的任何生活方式、信仰、风格、态度和相应的行动, 并发现这些有助于应对疾病直至康复。
4. 学生将接受侧重于采访技巧的培训。培训中使用的示例问题包括:
 - (1) 在那个期间, 您的健康问题是什么, 对您的生活产生了哪些主要影响?
 - (2) 除了坚持传统的治疗过程外, 您是如何应对焦虑、压力和/或障碍的?
 - (3) 对您而言, 最大的挑战是什么, 您是如何在这段时间里保持积极或不那么消极的?
 - (4) 如果像他/她这样的人有同样的健康问题, 您会给出什么建议?
5. 所有面试将被记录下来。
6. 面试结束后, 学生需要写一份案例报告。
7. 所有案例将被汇编成一本(健康回顾) 小册子。所有参与者均被邀请参加此任务。

8. 这本小册子将包括五个部分：

- (1) 介绍受访者以及他 / 她的健康问题；
- (2) 对他 / 她而言的重大影响和挑战；
- (3) 应对压力、焦虑和其他问题的方法；
- (4) 对有类似问题的人的最佳建议；
- (5) 总结经验教训。

9. 这些小册子将被印刷并分发给医院。

招募：

学生根据自己的人际关系网络招募受访者。欢迎学生先与 55 岁或以上的祖父母或亲戚联系。

(提案结束)

在此提案中,你可能会注意到它看起来与上一节中列出的提案结构有所不同。例如,此提案中有一个简短的概述,用于描述计划的模式和背后的基本原理。这是因为代际健康回顾(IHR) 必须与现有的课程大纲更加仔细地交织在一起。换句话说,它需要从一开始就有一个非常精确和具体的想法。然而,由于 IG-ESL 更多地是基于活动的层面(即,在 12 周内为 12 个跨代部分开展了 12 项活动),因此更加注重项目的格式和活动。在实践中,一个初始或简单的提案可以起到重要的作用,这意味着它可以帮助你策划一个项目并保持一切向前发展。它与那些需要完全完成以达到一些应用目的的提案不同。当然,后者与刚才提到的出于工具性目的所做出的提案同样重要。

在给出代际健康回顾(IHR) 的示例提案后,本节的其余部分专门讨论计划实施、评价和可能的项目成果各个方面。在这个过程中,代际健康回顾(IHR) 始终作为一个案例。但接下来,我们将介绍从 IG-ESL 中吸取的经验教训。

计划实施 :经验教训

实施代际健康回顾(IHR)计划时,既存在容易的方面,也存在困难的方面。在相对容易的方面,长者是由学生来招募的。可能是由于它是作为一个课程的项目,学生通常会觉得有义务推动并招募合适的参与者。这与IG-ESL计划的经验相反,在该计划中的招募并非“自行运作”的。在IG-ESL中,长者是通过香港理工大学积极老龄化研究所(Institute of Active Aging, IAA)支持的招募座谈会加入的。当时IAA的主任Teresa Tsing女士为所有的成员提供了一切必要的支持,例如访问该研究所的LISTSERV软件。

为了在招募长者志愿者前对他们有更多地了解, Matt Kaplan 教授的“从众(Jump on the Bandwagon)”效应(Kaplan, 1993)值得研究。在这种招募模式中,长者实际上被鼓励“在决定是否加入代际计划之前,先体验与年轻人互动和了解年轻人”(第71页)。换句话说,当你看到你认识的人在那里获得乐趣时,跟随潮流的可能性更大。更具体地说,让长者对加入更感兴趣的“技巧”,是通过在概念上介于长者对该计划的“是”和/或“否”的回应之间添加一个“过渡步骤”(第75页)。在IAA举行的座谈会是过渡步骤的一个例子,因为长者有机会在IG-ESL的“是”和“否”之间做出决定。长者通过座谈会熟悉该计划,想象他们加入后可以享受到什么好处,确信他们可以在那里为年轻人做出贡献,并这些都是他们非常想要的。在那次经历中,所有的与会者都报名参加了该计划。



迄今为止,来自世界各地的代际计划开发者都试图在虚拟环境中促进代际联系(Kaplan, Sanchez, Shelton, Bradley, 2013; Generations United, 2021)。在实施代际健康回顾(IHR)计划时,代际接触主要是在线上推进,这被认为是一个相当大的挑战,因为长者志愿者需要使用 Zoom 等技术来与学生建立关系。一开始,没有人能确定对技术的要求是否可以得到满足。在这一方面,我们必须说服学生可以使用以下双重策略来应对这一挑战:



- **顾问支持**:在代际接触期间,现场和在线均可获得顾问支持。它包括课程讲师(在线)和助理(在校园内)提供即时的帮助。

- **以家庭为基础的帮助**:当时与长者住在一起的学生被选为长者志愿者的主要招募者 - 通过这种方式,与学生住在一起的长者更有可能在整个计划中被招募和协助。

我们了解到这些策略是有帮助的。然而,学生们在整个实践过程中只寻求了两次顾问支持,与学生一起生活的长者志愿者约占 20%。令我们惊讶的是,对长者使用技术的预期问题的关注被证明是不必要的,因为我们了解到他们已经熟悉了一些技术(例如,使用微信) (Lai & Xing, 2021)。

■ 评估和可能的计划成果

要使一个计划成为一个循证计划,是需要对其进行评估的,更好的同行评审,然后再发表。IG-ESL 和 IHR 都经历了这一过程。

根据项目目标,对计划评估的方法各不相同。在本指南中,我们只推荐一些基于代际健康回顾(IHR)计划的基本方法,以便你快速了解计划评估是什么样的。若想了解更多信息,强烈建议你参考一些代际评估资源(例如, Jarrott, 2019)。

评估成果及超越

在代际健康回顾 (IHR) 中,我们只是关注计划参与者个人所感知到的益处。使用引导性的问题,主要是用于了解他们对该计划的总体感受以及他们在某些方面如何受益。由于该计划中有两个不同的年龄组,因此项目结束后我们设计了两个版本的问卷。对于年长的成员来说,问题更多的是关于衡量对幸福感和心理社会需求的感受,而对年轻的参与者的重点则转向对学术学习的影响。为了帮助量化感觉(或感知到的影响),使用了-2 (强烈不同意), -1 (不同意), 0 (不确定), 1 (同意) 和 2 (强烈同意) 的自我评分量表。为了进一步了解他们的感受,我们还在调查中添加了一些开放式问题,请他们在完成一些评分反馈后提供一些例子。与许多其他项目相比,我们采用的是一个简单的问卷。尽管它简单且缺乏复杂的统计分析,但它已被认可是一种用于评估计划的方式,并且幸运的是,它获得了2015年 Generations United 的评估研究奖。

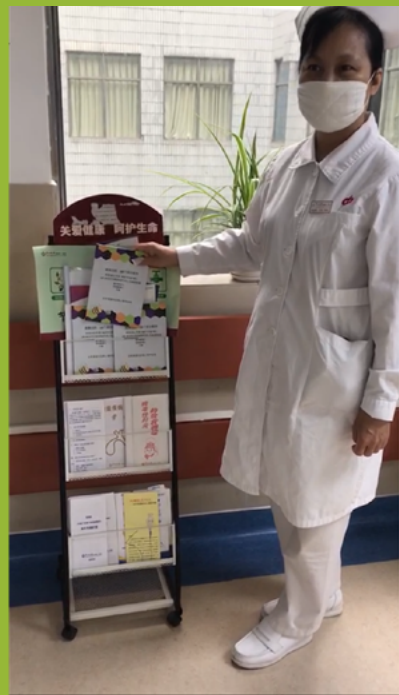


图 2: 项目结束后的小册子于中山大学附属第一医院发放



图3: 该小册子在中国一家医院被作为健康教育资料。

除了研究之外,我们还学到了另一个尚未提到的富有成效的成果。这本名为《健康回顾:18 个成功案例》的小册子 (Lai & Xing, 2020) 由两名医生审查后,在学院出版,并最终在中国的一间医院分发,作为医务人员、患者和家属的健康教育资料 (见下图)。它记录了通过代际访谈方法收集的 18 名长者的健康史。

参考文献

- Blackmore, G. (2010). *Intergenerational Practice: A Toolkit for Community Association*. England: Hampshire County Councils.
- China Development Report (2020). The China Development Research Foundation.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2010). *Current psychotherapies* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Davidson, D., Luo, Z., & Fulton, B. R. (2008). Stereotyped views of older adults in children from the People's Republic of China and from the United States. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(4), 7-24.
- Dong, X., Chang, E. S., Wong, E., & Simon, M. (2012). A qualitative study of filial piety among community dwelling, Chinese, older adults: changing meaning and impact on health and well-being. *Journal of Intergenerational Relationships*, 10(2), 131-146.
- Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the "healthy personality." In M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* (pp. 91-146). Josiah Macy, Jr. Foundation.
- Erikson, E. (1982). Psychosocial development. https://nursing.com/wp-content/uploads/2018/03/cs-peds-004-eriksons_stages.pdf
- Freedman, M. (1988). *Partners in growth: Elder mentors and at-risk youth*. Philadelphia, PA: Public/Private Ventures.
- Generations United (2021). *Staying Connected While Staying Apart: Intergenerational Programs & The COVID-19 Pandemic*. <https://www.gu.org/resources/staying-connected-while-staying-apart-intergenerational-programs-the-covid-19-pandemic/>
- Guo, B., Pickard, J., & Huang, J. (2008). A cultural perspective on health outcomes of caregiving grandparents: Evidence from China. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(4), 25-40.
- Grujters, R. J. (2017). Intergenerational contact in Chinese families: Structural and cultural explanations. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 758-768.
- Hafez, G. (1994). The "greying" of the nations. *World Health*, 47 (4), 4 - 5. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328041>
- Haron, H., Sabri, S. M., & Jamil, N. (2014). Exploring technology use in reminiscence for elderly knowledge recall. *Aust. J. Basic & Appl. Sci*, 8(5), 469-477.
- Hatton-Yeo, A. (2015). A personal reflection on the definitions of intergenerational practice. *Journal of Intergenerational Relationships*, 13(3), 283-284.
- Henkin, N. Z., & Sweeney, S. W. (1989). Linking systems: A systems approach to IG programming. *Journal Of Children In Contemporary Society*, 20(3-4), 165-172.
- Jarrott, S. E. (2019). *The Intergenerational Evaluation Toolkit*. Washington, DC: Generations United.
- Jarrott, S. E., & Smith, C. L. (2011). The complement of research and theory in practice: Contact theory at work in nonfamilial intergenerational programs. *The Gerontologist*, 51(1), 112-121.
- Kaplan, M. (1993). Recruiting senior adult volunteers for intergenerational programs: Working to create a "jump on the bandwagon" effect. *Journal of applied gerontology*, 12(1), 71-82.
- Kaplan, M. (2006). Two ways to think about intergenerational program development. *Journal of Intergenerational Relationships*, 3(4), 107-108.
- Kaplan, M. (2008). The benefits of intergenerational community service projects. *Journal of Gerontological Social Work*, 28(3), 211-228.
- Kaplan, M., Sanchez, M., Shelton, C., Bradley, L. (2013). *Using Technology to Connect Generations*. University Park, PA: Penn State University & Washington D.C.: Generations United. Retrieved from: <http://extension.psu.edu/youth/intergenerational/program-areas/technology> .
- Kaplan, M., Sanchez, M., & Hoffman, J. (2017). *Intergenerational pathways to a sustainable society*. Springer International Publishing.
- Kaplan, M., Thang, L. L., Sánchez, M., & Hoffman, J. (Eds.). (2020). *Intergenerational Contact Zones: Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging*. Routledge.
- Lai, A. (2020). Adding Excitement and Relevance to Second Language Learning: Imagining a School-based English Language Center as an Intergenerational Contact Zone. In *Intergenerational Contact Zones* (pp. 147-156). Routledge.
- Lai, A., & Burchett, R. (2020). Involving Retired Citizens in ESL Education: Case Study of a Secondary School Program. *Journal of Intergenerational Relationships*, 19(1), 1-23.
- Lai, A., & He, L. (2020). A Cross-cultural, Intergenerational Activity: "Experience, Learn and Have Fun... Learning Journey" Program Profile. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 253-260.
- Lai, A., & Kaplan, M. (2014). *Activities: To Create an Exciting Intergenerational-ESL Environment*. Hong Kong: Asia Education Times. ISBN (13): 978-988-19817-5-2
- Lai, A., & Kaplan, M. (2016). Weaving Intergenerational Engagement into ESL Instruction: Case Study of a University-Based Program in Hong Kong. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*. 28(2), 254-264.

- Lai, A., & Xing, S. L. N. (2020). Health review: 18 successful cases. *Applied Psychology at BNU- HKBU United International College*. https://dst.uic.edu.cn/upload/groups/Registered/DST/APSY/Health_Review_Booklet_200929_finalized.pdf
- Lai, A., & Xing, S. L. N. (2021). Intergenerational Health Review: Learning about Older Adults' Reminiscence through a College Course Project. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1-9.
- Larkin, E., Kaplan, M. S., & Rushton, S. (2010). Designing brain healthy environments for intergenerational programs. *Journal of Intergenerational Relationships*, 8(2), 161-176.
- Li, Q., Kaplan, M., & Thang, L. L. (2020). Intergenerational Programs and Practices in China: Results Based on a Web Search Method. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(1), 1-16.
- Lyu, K., Xu, Y., Cheng, H., & Li, J. (2020). The implementation and effectiveness of intergenerational learning during the COVID-19 pandemic: Evidence from China. *International Review of Education*, 66(5), 833-855.
- Martins, T., Midão, L., Martínez Veiga, S., Dequech, L., Busse, G., Bertram, M., ... & Costa, E. (2019). Intergenerational programs review: Study design and characteristics of intervention, outcomes, and effectiveness. *Journal of Intergenerational Relationships*, 17(1), 93-109.
- Pan, X., Zhang, D., & Shi, L. (2020). Longitudinal evidence on Grandparenting and cognitive function in older adults in China. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1-21.
- Pinazo-Hernandis, S. (2011). Intergenerational learning: A way to share time, experiences, and knowledge. A field to develop. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9(1), 115-116.
- Pratt, M. W. (2013). Erikson's seventh stage: Fostering adults' generativity through intergenerational programs. *Journal of Intergenerational Relationships*, 11(1), 97-100.
- So, K. M., & Shek, D. T. (2011). Elder lifelong learning, IG solidarity and positive youth development: The case of Hong Kong. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 23(2), 85-92.
- Thang, L. L., Kaplan, M. S., & Henkin, N. Z. (2003). Intergenerational programming in Asia: Converging diversities toward a common goal. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1(1), 49-69.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 中国发展报告 (2020). 中国发展研究基金会 .
- 李俏, 马修, & 卡普兰. (2017). 老龄化背景下的代际策略及其社会实践——兼论中国的可能与未来. *国外社会科学*, (4), 54-63.

本指导手册可以被视为快速入门的指南：

1. 在第一部分中，我们将帮助你学习如何将一个代际计划的想法，通过有技巧的编排以成功用于实践——所有这些都将以尽可能简单的方式进行。
2. 在第二部分中，我们将讲解一个代际计划的真实例子，并向你展示它是如何从零开始，如何工作，如何构建，以及我们遇到了哪些困难，直至最终获得了积极的结果。

Dr. Alan Lai 黎伟麟博士

现任北师大港浸大应用心理学副教授及前系主任，代间学院中心创始人，专研代间项目

代际实践——这是一个旨在将几代人聚集在一起，以达到互惠互利结果的代际研究和代际关系的领域。

北师大港浸大应用心理学出版

Published by
Applied Psychology
BNU-HKBU United International College
Published in 2023

本出版物由UIC研究基金赞助。

This publication is sponsored by UIC Research Grant.



北京师范大学 联合国际学院
香港浸会大学

BEIJING NORMAL UNIVERSITY · HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY
UNITED INTERNATIONAL COLLEGE